

IZO TERAPIYA ORQALI NUTQNI VA MAYDA QOL HARAKATLARINI  
FAOLLASHTIRISH

Dilnoza Fatxullayevna Qayumova

Hozirgi vaqtda ko'plab maktabgacha yoshdagi bolalarda tashvish, ishonchsizlik va hissiy beqarorlik kuchaymoqda. Bolaning tengdoshlari va yaqin kattalar bilan muloqot qilishdan noto'g'ri tarbiyasi va noroziligi bilan birgalikda bu xususiyatlar hissiy buzilishlarga aylanishi mumkin, bu esa bolaning maktabga tayyorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bolalarning salbiy hissiy holatlarini psixoprofilaktika va psixokorreksiya qilish bo'yicha ishlarda Izoterapiya yoki rasm terapiyasi (san'at vositalaridan foydalangan holda psixoterapevtik ta'sir usuli) bo'yicha o'yinlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Izoterapiya-bu o'z ishida tasviriy san'at usullarini qo'llaydigan Art-terapiya yo'nalishi. Psixoterapevtik amaliyotning ushbu yo'nalishi kattalar va bolalar bilan ishlashda keng tarqalgan.

Zamonaviy dunyoda inson doimo asabiy ortiqcha yuklarga duchor bo'ladi. Salbiy tajribalar asab tizimining haddan tashqari kuchlanishiga, nevrozlarga va psixosomatik kasalliklarga olib keladi, ular har doim ham ijtimoiy maqbul shaklda ifoda etilmaydi. Stress inson hayotining barcha sohalariga, shu jumladan o'quv va ishlab chiqarish faoliyatiga, oiladagi munosabatlarga ta'sir qiladi. Ayniqsa, bolalar, o'spirinlar, nogironlar stressli vaziyatlarga duch kelishadi. Bu patologik yoshga bog'liq inqirozlar, noto'g'ri ta'lim, boshqalarning tushunmovchiligi, zamonaviy muammo – turli xil gadjetlar va boshqa elektron qurilmalarga qaramlik bilan bog'liq.

Maktabgacha yoshdagi bolalar o'zlarining yosh xususiyatlari tufayli boshqalarning harakatlarini tahlil qila olmaydilar, shuningdek xulosalar chiqaradilar. Ular tezda oilada keskin vaziyat va dahshatli tushlarga qaram bo'lib qolishadi. Va rasm orqali Art-terapiyaning yo'nalishi sizning his-tuyg'ularingizni ifoda etishga imkon beradi. Ushbu usul tajovuzkor xatti-harakatlar, siqilish, muvozanatsizlik, o'zini past baholash, rashk, yolg'izlik tuyg'ularini yo'q qiladi.

Izoterapiya usullari passiv shaklni — tayyor san'at asarlaridan foydalanishni va faol shaklni – o'z ijodingizni yaratishni o'z ichiga oladi.

Izoterapiya usullari bolaning o'zi xohlagan darajada muammoga sho'ng'ishga imkon beradi va uni qayta boshdan kechirishga tayyor. Ko'pincha, chaqaloqning o'zi unga nima bo'layotganini ham tushunmaydi.

Bolalar bilan ishlashda Izoterapiya, shu jumladan profilaktika, bolalarga o'zlarini his qilish va tushunishga imkon beradi, his-tuyg'ularini, fikrlarini, umidlarini, orzularini erkin ifoda etishga, hamdardlik ko'rsatishga, kuchli tajribalar va nizolardan xalos bo'lishga yordam beradi.

Bolalar bilan ishlashda Izoterapiya stressli sharoitlarni, ruhiy stressni engillashtirish, qo'rquv va nevrozlarni tuzatish uchun keng qo'llaniladi, chunki chizish paytida bola ba'zi yoqimsiz, qo'rqinchli, shikastli tasvirlar bilan og'riqli aloqada bo'ladi.

Izoterapiyaning asosiy bosqichlari

1. Dastlabki indikativ bosqich. Bolaning vaziyatni, vizual materiallarni o'rganishi, ulardan foydalanishdagi cheklovlarni o'rganishi. Haqiqiy ijodiy jarayon oldidan erkin faoliyat-bu bevosita tajriba.

2. Ijodiy ish jarayoni-hodisani yaratish, vizual vakillik. Rasm chizish mavzusini tanlash, kollaj yoki haykaltaroshlik yaratish, ijodkorlik jarayoniga hissiy qo'shilish.

3. Uzoqlashtirish, ob'ektlarni ko'rish va ularning xususiyatlariga erishishga qaratilgan ko'rib chiqish jarayoni. Etarli ifoda shaklini qidiring.

4. Ijodiy ishlarni ko'rib chiqish natijasida paydo bo'lgan his-tuyg'ular va fikrlarni og'zaki bayon qilish. Shaklni tobora to'liq, chuqur ifoda yo'nalishi bo'yicha rivojlantirish, uni konkretlashtirish.

5. Mojaroli travmatik vaziyatni ramziy shaklda hal qilish.

Ijodkorlik mahsulotini tahlil qilishda vizual ko'nikmalar darajasi hisobga olinmaydi. Bu bolaning hissiy tajribalari badiiy vositalar (ranglar, shakllar, o'lchamlar va boshqalar) yordamida qanday etkazilishi haqida.

Izoterapiya usullari:

\* Turli xil vizual materiallar bilan o'yinlar va mashqlar

\* Juftlikda ishlash.

\* Birgalikda guruh chizish.

\* Guruh tasviriy o'yinlari:

- Ziddiyatli vaziyatlarni hal qilishda yordam beradigan mashqlar.

- Vizual faoliyatni o'zini ifoda etishning boshqa shakllari bilan birlashtirgan texnikalar.

Izoterapiya uchun bir qator shartlar mavjud:

- bola tavsiya etilgan texnikadan foydalangan holda tasvirni yaratishda qiyinchiliklarga duch kelmasligi kerak;

- ish paytida har qanday harakat bolaga qiziqarli, o'ziga xos, yoqimli bo'lishi kerak;

- tasvirni yaratish jarayoni ham, natijasi ham qiziqarli va jozibali bo'lishi kerak;

- tasviriy texnika va usullar nafaqat an'anaviy, balki noan'anaviy bo'lishi kerak, masalan, barmoq, kaft, Poke, g'ijimlangan qog'oz, gubkalar, tish tayoqchalari, buzadigan amallar, dog'lar, barglarni bosib chiqarish va boshqalar).

Izoterapiya yo'nalishi:

\* Fikrlash va nutqni faollashtirish.

\* Nafas olish apparati, o'zini o'zi boshqarish, nafas olishni boshqarish.

\* Nozik motorni rivojlantirish.

\* Neyropsik taranglikni bartaraf etish.

\* Ijobiy psixo-emotsional holatni modellashtirish.

\* Etarli shaxslararo xatti-harakatlarni shakllantirish.

\* Etarli o'z-o'zini hurmat qilishni shakllantirish.

Katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalar bilan profilaktika va tuzatish ishlarida Izoterapiya quyidagi ijobiy natijalarga erishishga imkon beradi:

\* samarali hissiy reaksiyani ta'minlaydi;

\* aloqa to'siqlari va psixologik himoya vositalarini engishga yordam beradi;

\* o'zboshimchalik va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi;

\* bolalarning his-tuyg'ulari, tajribalari va hissiy holatlari to'g'risida xabardorligiga ta'sir qiladi;

\* ijobiy "men-kontseptsiya" ni shakllantirishga va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi.

Izoterapiya usullaridan biri proektsion chizishdir. Ushbu usul diagnostika va psixokorreksiya funksiyasini bajaradi. U individual va guruh ishlarida qo'llaniladi. Proektsion chizishning asosiy vazifasi-bu qiyin bo'lgan tajribalar va muammolarni aniqlash va anglashdir. Chizmalar mavzusini yo'naltirish va boshqarish orqali ular e'tiborni almashtirishga, diqqatni muhim aniq muammolarga qaratishga erishadilar. Proektiv rasm chizish hissiy muammolarni izohlashga va aloqa qiyinchiliklarini aniqlashga imkon beradi. Ushbu uslub odam tushunmaydigan his-tuyg'ular bilan ishlaydi. Chizish mavzulari juda xilma-xil bo'lishi mumkin, masalan, men oilam davrasidaman, qo'rquvlarim, do'stim va dushmanim, o'zimni ishonchli his qiladigan vaziyat, kunim, kim bo'lishni orzu qilaman va hokazo.

Qo'rquvni chizishga misol. "Mening qo'rquvim" rasmini chizish

Maqsad: qo'rquvni tuzatish, stressni engillashtirish, ijodiy tasavvurni rivojlantirish. №1 ko'rsatma: bolaga qo'rquvni chizish (u nimaga o'xshaydi), o'z ishiga izoh berish va ko'kragiga yashirish, uni qulflash taklif etiladi. № 2 ko'rsatma: chizilgan rasmni yirtib tashlang va axlat qutisiga tashlang. Ko'rsatma № 3: kulgili tafsilotlarni chizish orqali rasmni kulgili holga keltiring.

Izoterapiya darslarida kattalar bolaga berilgan yoki o'zboshimchalik mavzusida rasm chizishni taklif qilishadi. Rasm chizish paytida mutaxassis rassomning bolalikdagi his-tuyg'ularini diqqat bilan kuzatib boradi, chaqaloq nimani boshdan kechirayotgani va rasm chizish paytida nimani his qilayotgani bilan qiziqadi. Chizgandan so'ng, bola o'zi tasvirlagan narsaning tavsifini beradi. Ushbu bosqich nima bo'layotganini tahlil qilishni o'rgatish, shuningdek, muammoingizni mustaqil baholashdan iborat. Shu bilan birga, chaqaloq nutqning ekspressivligini va majoziy fikrlashni rivojlantiradi. Keyin mutaxassis rasmni ilmiy amaliyotlarga asoslangan holda o'z talqinini beradi, shuningdek, uning badiiy ishini bo'lim bilan birgalikda tahlil qiladi. Darsdan keyin barcha rasmlar albatta saqlanadi. Keyingi sessiyalarda, agar kerak bo'lsa, ular vaziyatning rivojlanishini baholash uchun yangi ishlar bilan taqqoslanadi. Ushbu usul bilan bir nechta darslar kursini o'tkazish samarali bo'ladi, chunki kompleksdagi Izoterapiya kerakli natijaga tezroq erishishga yordam beradi, ya'ni muammolarni hal qiladi va dunyoga ijobiy qarashni o'rgatadi.

Izo-terapevtik ish paytida bolaning qobiliyatlari ko'pincha ochiladi, ularni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish kerak. Bajarilgan ishni asosli maqtash (ozodlik, mo'yoqalam yoki qalam bilan harakatlanish erkinligi, yaxshi kompozitsiya, rang sxemasi va boshqalar) albatta, unda o'z qobiliyatiga ishonch va ijodni davom ettirish istagini uyg'otadi. Ekspressiv ijodiy jarayon bolaga o'zini o'zi anglash, o'z g'oyalari va his-tuyg'ularini ifodalash imkonini beradi.

Xulosa qilib shuni aytmoqchimanki, ijobiy motivatsiya mavjud bo'lganda izoterapiya o'zini namoyon qilish qo'rquvini engishga yordam beradi, o'zini o'zi belgilashga yordam beradi, bolaning tasavvurini shakllantirishga yordam beradi va uyatchan, o'zini tuta oladigan bolalarning muloqot jarayonini yaxshilaydi. tengdoshlari bilan muloqot qilishni bilmaganlar [

#### ADABIYOT:

1. Art-terapiya ("Psixologiya bo'yicha antologiya" seriyasi) / [A.I. Kopytin va boshqalar]; komp ostida. va umumiy tahrir. A.I. Kopytina. -Sankt-Peterburg: Pyotr, 2001. - 320 b.
2. Burundukova, N. Izoterapiya maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashning nostandart shakli sifatida / N. Burundukova // MAAM.RU xalqaro ta'lim portali: [sayt], 2016. - URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/izoterapija-kak-nestandartnaja-forma-raboty-s-detmi-doshkolnogo-vozhraasta.html> (kirish sanasi: 19.10.2022)
3. Gordon, T.S. Art-terapiya orqali o'smir bolalarda o'zini o'zi qadrlash darajasini oshirish / T.S. Gordon // Universitet axborotnomasi. - 2020. - No 9. - B. 166-170
4. Art-terapiyaning talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga ta'sirini o'rganish / Petrova NS, Syrova NV, Zimina EK, Abdullina MA, Yakovleva SI, Dolmatova AA, Zamuraeva MA // Ad Alta: Disiplinlararası tadqiqotlar jurnali. - 2021. -№11. - R. 12-15